

[F][M][S]

FMS 3. Klassen
Berufsfeld Plus-Kurse
SJ 2026/27

Allgemeine Informationen

Als Schülerin oder Schüler der FMS wählen Sie für das dritte FMS-Jahr sogenannte Berufsfeld-Plus-Kurse. Die Personen im Berufsfeld Pädagogik besuchen obligatorisch den BFplus Kurs Psychologie/Pädagogik, alle anderen wählen zwei Kurse aus dem Angebot für ihr Berufsfeld.

Die Kurse werden klassenübergreifend mit zwei Wochenstunden unterrichtet. Grundlage der Inhalte ist der kantonale Lehrplan der FMS.

Mit der Wahl der Berufsfeld-Plus-Kurse haben Sie die Möglichkeit, sich in unterschiedlichen Fächern, die in einem engen Bezug zu Ihrem Berufsfeld stehen, zu vertiefen. Auf diese Weise können Sie in Ihrer Ausbildung individuelle Schwerpunkte setzen.

Die Berufsfeld-Plus-Kurse werden im Abschlusszeugnis mit einer voll zählenden Note eingetragen. Bei zwei Kursen zählen diese jeweils hälftig und ergeben eine Endnote.

Es stehen nicht jedem Berufsfeld die gleichen Kurse offen – Sie finden auf den nachstehenden Seiten Informationen dazu.

Anmeldung

(für **BF-GN**, **BF-SO**, **BF-GK** und **BF-MS**)

Die Anmeldung findet im Schulnetz statt. Sie erhalten dazu eine Aufforderung per Mail. Halten Sie sich an die angegebenen Termine – wer sich nicht innerhalb des Zeitfensters anmeldet, wird ohne Rückfragen von der Schulleitung eingeteilt. Nachträgliche Änderungen sind nicht möglich.

Die Anzahl der Wahlmöglichkeiten und Wahlen hängt vom Berufsfeld ab – Sie erhalten die genaue Anweisung bei der Aufforderung zur Anmeldung.

Für das BF-PG ist keine Anmeldung erforderlich, da nur der vorgegebene BFplus Kurs Psychologie/Pädagogik besucht werden kann.

Übersicht über die Berufsfeld-Plus-Kurse:

Gesundheit Naturwissenschaften	Soziale Arbeit	Pädagogik	Gestaltung und Kunst	Musik
Psychologie/Pädagogik		Psychologie/Pädagogik	Psychologie/Pädagogik	Psychologie/Pädagogik
Transkulturalität	Transkulturalität		Transkulturalität	Transkulturalität
	Gesprächsführung		Gesprächsführung	Gesprächsführung
Ernährungslehre	Ernährungslehre			
Sporttheorie				
Mathematik				
Einführung in die Laborarbeit				
	Textiles Gestalten		Textiles Gestalten	Textiles Gestalten
	Bildnerisches Gestalten			Bildnerisches Gestalten
	Musik		Musik	

Informationen zu den einzelnen Kursen finden Sie auf den Folgeseiten.

Psychologie/Pädagogik

Leitung: Regula Bader

Wählbar für: Gesundheit/Naturwissenschaften, Pädagogik, Gestaltung und Kunst, Musik

Inhalte: Die Sozialpsychologie untersucht unser soziales Miteinander: Wie ist es möglich, dass wir uns je nach sozialem Kontext völlig unterschiedlich fühlen und verhalten? Unter welchen Umständen sind an sich «gute» Menschen in der Lage, anderen schreckliches Leid zuzufügen? Können gewalttätige Computerspiele helfen, Aggressionen abzubauen? Oder vergrössern sie diese sogar? Wie prägen Vorurteile unseren Alltag? Nebst diesen Fragen erörtern wir auch, welche Kommunikationsmodelle uns helfen können, die so häufig auftretenden Missverständnisse zu reduzieren. Welche verdeckten Botschaften enthält ein einfacher Satz wie «Diese Hose steht Dir aber ausserordentlich gut»?



Tiger-Mutter

Im zweiten Themenblock beschäftigen wir uns mit Erziehung. Welches ist das Hauptziel der Erziehung? Wieviel Autorität ist notwendig? Oder ist es doch die anti-autoritäre Erziehung, die am Ende grössere Erfolge verspricht? Ab wann besteht das Risiko von gravierenden Folgeschäden aufgrund fehlender liebevoller Zuwendung (emotionaler Deprivation)? Wo bestehen andererseits Risiken durch ein Zuviel an Überwachung und Bevormundung durch sogenannte

«Helikopter-Väten» oder «Tiger-Müttern»? Ein sinnvolles Mittelmass verspricht das sogenannte Triple P-Konzept (Super-Nanny), ein wissenschaftlich überprüftes positives Erziehungsprogramm, das den Eltern mehr Selbstsicherheit in Erziehungsfragen vermitteln soll.

Die Klinische Psychologie behandelt die Entstehung und Behandlung psychischer Erkrankungen wie Depression, Schizophrenie, Traumatisierung, Phobie oder Zwang, aber auch Persönlichkeitsstörungen. Dabei stellt sich die Frage, wo überhaupt die



Depression – I had a black dog

Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit liegt. Diese Grenze ist insbesondere im psychischen Bereich sehr unscharf. Ist jemand, der an Halluzinationen leidet, bereits psychisch krank? Ab welcher Menge an Alkoholkonsum, sprich man von einer Abhängigkeit? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat spezifische Richtlinien definiert, welche klinischen Symptome vorhanden sein müssen, damit eine spezifische Diagnose gestellt werden kann. Therapeutisch können Medikamente, Konfrontationen, aber auch die Neubewertung einer Situation helfen.



Spinnenkonfrontation

Transkulturalität

Leitung: Céline Haas

Wählbar für: Gesundheit/Naturwissenschaften, Soziale Arbeit, Gestaltung und Kunst, Musik

Inhalte:

Wie beeinflusst Migration unsere Gesellschaft?

Wie definieren wir, was «fremd» ist und was unsere «Identität» ausmacht?

Was bedeuten «Kultur» und «transkulturell» überhaupt?

Wie entstehen Vorurteile, Fremdenfeindlichkeit und Rassismus?



Die Welt steht sozial, ökonomisch, ökologisch und politisch vor grossen Herausforderungen. Dabei spielen die Globalisierung und die mit ihr verbundene Migration eine zentrale Rolle und es stellt sich die Frage, wie Menschen aus verschiedenen «Kulturen», mit unterschiedlichen Religionszugehörigkeiten und Sprachen sowie verschiedenen Werten und Normen

friedlich und gleichberechtigt zusammenleben können.

In einer transkulturellen Gesellschaft entstehen neue Ansprüche im Umgang mit der kulturellen und sozialen Heterogenität, aber auch im Hinblick auf die eigene Identität.

Egal, ob Sie im Gesundheitswesen, in der Sozialen Arbeit oder anderweitig tätig sein werden: In Ihren zukünftigen Ausbildungs- und Berufsfeldern werden Sie sich in unterschiedlichen transkulturellen Räumen bewegen.

In diesem Berufsfeld-Plus-Kurs werden wir...

- ... «Kultur» als dynamisches und heterogenes Konstrukt untersuchen.
- ... uns mit Migration und deren Einflüssen auf die Gesellschaft beschäftigen.
- ... uns mit (strukturellem) Rassismus auseinandersetzen.
- ... Wissen über eine heterogene Gesellschaft erwerben.
- ... (eigene) Denk- und Handlungsweisen kritisch hinterfragen.

Die Unterrichtsschwerpunkte werden gemeinsam mit den Schüler:innen gestaltet. Begegnungen und Erfahrungen inner- und ausserhalb der Schule bilden dabei einen zentralen Unterrichtsbestandteil: Wir werden Institutionen kennenlernen, die in der Schweiz einen Beitrag zur Integration von Menschen mit Migrationshintergrund leisten oder in anderen transkulturellen Bereichen tätig sind. Zudem werden aktuelle gesellschaftliche Ereignisse und politische Debatten in den Unterricht miteinbezogen.

Gesprächsführung

Leitung: Daniel Roth

Wählbar für: Soziale Arbeit, Gestaltung und Kunst, Musik

Inhalte:

Sowohl in beruflichen wie auch in privaten Situationen ist eine wertschätzende, empathische und lösungsorientierte Kommunikation wichtig. Beziehungen sind erfüllend, wenn die Kommunikation stimmt. Auf guter Kommunikation basierende Kooperation ist für den Erfolg von Teams zentral. Wir können gar nicht nicht kommunizieren.

Gegenseitiges Verständnis, das Erreichen gesteckter Ziele und das Lösen von Missverständnissen und Konflikten basieren auf theoretisch und praktisch erlernbaren Kommunikationsstrategien. Die dazu erforderlichen Kompetenzen werden im Kurs Gesprächsführung allgemein und speziell auch im Hinblick auf den Berufsalltag in den Berufsfeldern Soziale Arbeit, Pädagogik, Gestaltung und Kunst sowie Musik gefördert.



Um dies zu erreichen, werden nützliche theoretische Kommunikationsmodelle vermittelt. Durch eingehendes praktisches Üben in unterschiedlichen konkreten Gesprächssituationen und wechselnden Rollen wird das dazu gehörende Handlungswissen gezielt ausgebaut und ständig reflektiert. Das Bewusstsein der eigenen Körpersprache und ihrer Wirkung auf andere Menschen wird trainiert, um die individuellen Möglichkeiten zu erweitern, den eigenen Körper wahrzunehmen und gezielt einzusetzen. Auch die Fähigkeiten werden eingeübt, anderen Menschen aktiv zuzuhören, weiterführende Fragen zu stellen, die eigene Stimme gezielt zu modulieren, und das Gegenüber im fließenden Wechsel zu spiegeln und die Initiative zu übernehmen. Wir üben konkret auch den praktischen Einsatz von technischen Hilfsmitteln und die Gesprächsvorbereitung, beispielsweise im Hinblick auf Vorstellungsgespräche, Präsentationen etc.



Dazu pflegen wir in der Gruppe der Kursteilnehmenden bewusst eine positive und wertschätzende Feedback-Kultur. Unterstützend werden Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen erlernt und regelmäßig praktiziert.

Last but not least werden auch die Akzeptanz und der Umgang mit der Unterschiedlichkeit der Menschen sowie die Haltung von Respekt und Wertschätzung Ziel des Kurses sein.

Ernährungslehre

Leitung: Maya Joray

Wählbar für: Gesundheit/Naturwissenschaften, Soziale Arbeit

Inhalte:

Ernährung und Ernährungsprobleme unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen, Warenkunde Lebensmittel, Kochen und Backen verschiedenster Gerichte

Ernährungslehre:

In der Ernährungslehre beschäftigen wir uns vertieft mit der Gesunderhaltung des Körpers sowie der Ernährung unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen. Wir untersuchen ernährungsmedizinische Fragen und internationale Ernährungsprobleme.

Ein weiterer Themenkreis, mit dem wir uns im Fach Ernährungslehre beschäftigen, ist die Warenkunde. Wir analysieren und kosten verschiedene Lebensmittel. Die unterschiedlichsten Produkte werden verglichen und unter Berücksichtigung verschiedener Aspekte beurteilt.

In jeder Unterrichtseinheit kochen oder backen wir etwas Köstliches. Dabei lernen wir neue Lebensmittel und Zubereitungsarten kennen. „Zu viele Köche verderben den Brei“ – in der Schulküche üben die Schülerinnen und Schüler ein gutes Zusammenspiel und haben viel Spass beim gemeinsamen Kochen.

Durch realitätsbezogenes Stoffangebot, die sozialen Aspekte und die Förderung verschiedenster Fähigkeiten schafft die Ernährungslehre gute Voraussetzungen für eine Vielzahl von Berufen (z.B. Gesundheitsberufe, lebensmitteltechnische Berufe und Berufe im sozialen Bereich).

Der Unterricht umfasst 4 Lektionen und findet 14-tägig statt.

Schülerinnen und Schüler arbeiten selbstständig und im Team, führen Recherchen durch und erhalten einzelne Kochaufträge, die Sie zuhause umsetzen.

Sporttheorie

Leitung: Andrea Kaech

Wählbar für: Gesundheit/Naturwissenschaften

Inhalte:

In diesem Kurs werden Sie sich vertieft mit dem Thema «Sport» beschäftigen. Dabei geht es in erster Linie um die Auseinandersetzung mit sporttheoretischen Themen, nicht mit der effektiven Ausübung von Sport. Somit richtet sich dieser Kurs an alle, die an folgenden Themen interessiert sind:

- Motorische Grundfähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination
- Trainingslehre: Die Vermittlung von praktischen Kenntnissen zur Durchführung eines sportlichen Trainings mit der Zielsetzung der Leistungssteigerung und/oder Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit.
- Energiebereitstellung: Die Prozesse der zellulären Energiebereitstellung, um körperliche Aktivität zu ermöglichen.
- Ernährung: Gesunde und ausgewogene Ernährung, Sporternährung, Supplamente, Kalorienbedarf
- Positive Effekte: Auswirkungen von Sport auf die Psyche und das Wohlbefinden.
- Sportverletzungen: Die häufigsten Sportverletzungen und deren Prävention.
- Lebensstil: Motivation zum Sporttreiben, körperliche Aktivität im Alltag einbauen, geeignete Sportart/en finden

Nach diesem Kurs können Sie:

- bewusster mit Ihrem Körper umgehen.
- Trainingsprinzipien erkennen und anwenden.
- Ihre motorische und psychische Entwicklung - und somit auch die Lebensqualität - positiv beeinflussen.

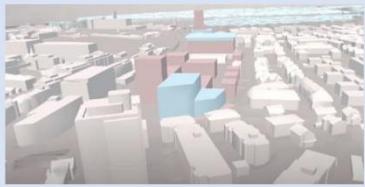
Mathematik

Leitung: N.N.

Wählbar für: Gesundheit/Naturwissenschaften

Inhalte:

Was haben folgende Studiengänge gemeinsam?

Life Sciences	Chemie	Medizininformatik
Bioanalytik	Umwelttechnologie	Architektur
		
https://www.ihnw.ch/de/studium/lifescience	https://www.ihnw.ch/de/studium/lifesciences/bachelor/umwelttechnologie	https://www.bfh.ch/ahb/de/architektur/studierendenprojekte/

Analytisches Denken ist Voraussetzung!

Die einfachste Art dies zu üben? Lösen Sie mathematische Probleme!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für einen naturwissenschaftlichen oder technischen Studiengang interessieren oder Interesse am Vertiefen von mathematischen Kompetenzen haben.

In den Einführungsjahren an den Hochschulen werden mathematische Kompetenzen vorausgesetzt, welche in diesem Kurs erarbeitet werden.

Einige Teilgebiete werden vertieft (z.B. Funktionen) andere Teilgebiete (z.B. Vektorgeometrie) neu erforscht. Wir üben systematisches Vorgehen, sowie einen präzisen Sprachgebrauch und Sie erhalten Einblick in die mehrdimensionale Mathematik.

Einführung in die Laborarbeit

Leitung: Andrea Seehuber und Dominik Sutter

Wählbar für: Gesundheit/Naturwissenschaften

Inhalte:

In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Labortechniken anzuwenden an alltäglichen Beispielen. Die Laborarbeit beschränkt sich nicht auf Chemie, sondern beinhaltet Labormethoden aus den Bereichen Biochemie, Chemie, Lebensmittelchemie, Umweltchemie, Mikrobiologie und Molekularbiologie. Sie haben die Möglichkeit, sich praktische und theoretische Grundkenntnisse über gängige Labormethoden anzueignen, welche in einem Studium im Bereich Naturwissenschaften essentiell sind. Einige Beispiele hierfür sind: PCR-Nachweis, mikrobielle Bestimmung von belasteten Lebensmitteln, Gaschromatographie oder Destillationsverfahren.

Daneben finden noch Exkursionen statt, mögliche Orte sind: Lebensmittelhygiene Labor, Kantonales Labor, Bierbrauerei, Universität Basel oder FHNW.

Musik

Leitung: Christoph Huldi & Jürg Siegrist

Wählbar für: Soziale Arbeit, Gestaltung und Kunst

Inhalte:

Kleiner Musikalkurs

Wir werden viel Singen und Theater spielen. Dazu werden wir auch Choreographien erfinden. Instrumente kommen zum Einsatz, falls Kursmitglieder sie gut spielen können. Eventuell werden wir auch auf eine kleine Aufführung hinarbeiten.

Gehörbildung und Theorie wird nebenbei unterrichtet, um sich für die praktischen Aufgaben zu verbessern. Stimmbildung und Auftrittskompetenz wird man hier lernen. Gemeinsame Musiktheater- und Konzertbesuche sind Bestandteil des Kurses. Lustvoll soll es sein.

Textiles Gestalten

Leitung: Kaja Eng

Wählbar für: Soziale Arbeit, Gestaltung und Kunst, Musik

Inhalte:

Das **Textile Gestalten** fördert Ihre Freude am kreativen Wirken. Schwerpunkt des Kurses ist die handwerkliche gestalterische Arbeit mit verschiedenen Textilien und Werkstoffen. Im Vordergrund stehen das Entwickeln und Vertiefen technischer Fertigkeiten und das Erproben verschiedener prozesshafter Entwurfsmöglichkeiten.

Neben dem praktischen Arbeiten erhalten Sie Einblicke in verschiedene Bereiche der Textil- und Modebranche. Wir setzen uns auch mit aktuellen Themen, wie beispielsweise «Nachhaltigkeit in der Modewelt» auseinander.

Mögliche Techniken:

- Häkeln
- Sticken
- Stricken
- Nähen
- Trockenfilzen



Bildnerisches Gestalten

Leitung: Alexandra Vögtli

Wählbar für: Soziale Arbeit, Musik

Das Bildnerische Gestalten kann als kreatives, praktisches, vorwiegend analoges und sinnliches Fach einen willkommenen Ausgleich im Schulalltag bilden. Die Vorgaben des Lehrplans sind so allgemein gefasst, dass in diesem Fach für das letzte Jahr an der FMS gerne im Klassenverband eine Auswahl an Techniken und Themen zusammengestellt werden darf.

In der Fläche sind Malerei mit Acryl, Aquarell, Pigmenten oder Ölfarben möglich, das Kennenlernen einer Drucktechnik - beispielsweise als Literaturillustration - und natürlich diverse zeichnerische Mittel, wie Schabkarton, Kohle, Kreide, Öl- oder Trockenpastell, Tusche, Filz- und Farbstifte, gerne auch als Mischtechnik, möglicherweise in der Anwendung für einen Comic. Zudem kann ein Abstecher in die analoge oder digitale Collage und Fotografie oder in die digitale Textgestaltung geschehen. Mindestens eine Aufgabe wird im dreidimensionalen Raum stattfinden: als Modellbau für eine architektonische Idee, als Relief oder Skulptur aus Ton oder gefundenen Materialien oder Performance mit dem eigenen Körper als Ausdrucksmittel.

Mal gilt es, die sichtbare Welt genau zu beobachten und wiederzugeben, mal ist Expression, Interpretation und Übertreibung gefragt und mal geht es um das Reduzieren und Charakterisieren. Auch motivisch werden wir uns dem ganzen Spektrum widmen: Fauna, Flora, Mensch, Landschaft, Architektur und Objekt.

Als Auftakt und Inspiration für eine Aufgabe dienen uns Positionen aus Kunst und Design und allenfalls ein bis zwei Besuche eines Museums.



Bilder und Objekte aus dem Unterricht